象印マホービン株式会社
〒530-8511 大阪市北区天満1丁目20番5号 ☎(06)6356-2391

真空圧力IH炊飯ジャー

極め炊き®

RECIPE BOOK

お料理ノート

NP-LU型

お料理ノートに記載している計量単位

■1カップ＝180mL（付属の「白米用」計量カップ）
■大さじ1＝ 15mL
■小さじ1＝　5mL

具や調味料を加えて炊くとき

具を加えるときは…
・小さめに切り、米の上に平らにのせて、米と混ぜずに炊いてください。
・量は、米の質量の30～50%にします。多すぎると、うまく炊けません。
・煮えにくい具は、下ごしらえをします。

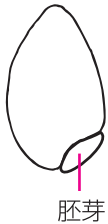
調味料を加えるときは…
・調味料を加えたあとはなべの底からよく混ぜます。

具と調味料の両方を加えるときは…
・水と調味料を加えて水加減をし、なべの底からよく混ぜ、そのあと米を平らにならします。次に具を米の上に平らにのせて、混ぜずに炊きます。

胚芽精米のご飯

材料(4～5人分)
胚芽精米※……………………………3カップ

つくり方
1 米は洗い、白米の水位目盛3まで水を入れます。（胚芽精米は、胚芽がとれないように優しく手早く洗います）
2 機能キーを押した後、炊き分けキーを押して白米 ふつうを選び、続いて炊飯キーを押します。
3 保温になれば、混ぜてほぐします。

※胚芽精米 ： 胚芽を残してぬか層を取り除いている米。特殊な精米技術で精米したもので、家庭用精米機では精米できません。お米屋さんで購入してください。

麦混ぜご飯

材料(4～5人分)
米……………………………………$2\,^{2}/_{5}$カップ
押し麦………………………………$^{3}/_{5}$カップ

つくり方
1 米と押し麦は合わせて洗い、白米の水位目盛3まで水を入れます。（押し麦は軽くて流れやすいため、ざるを用意してそこへ水を流すようにすると押し麦が流れません）
2 機能キーを押した後、炊き分けキーを押して白米 ややもちもちを選び、続いて炊飯キーを押します。
3 保温になれば、混ぜてほぐします。

●押し麦を混ぜる量は、炊飯量の20%までにしてください。押し麦の量が多いとうまく炊けない場合があります。
例）1カップ炊飯のとき
・米　　0.8カップ（$^{4}/_{5}$カップ）
・押し麦　0.2カップ（$^{1}/_{5}$カップ）

みそかつ丼

材料(4～5人分)
米…………3カップ
豚ヒレ肉……280g
衣 { 小麦粉……適宜 / とき卵……1個 / パン粉……適宜 }
揚げ油…………適宜
山椒……………適宜

A { みそ(八丁みそ、信州みそなど)…80g / 酒………大さじ3 / 砂糖……大さじ3 / 水（またはだし汁）…大さじ4～5 / 土しょうがのしぼり汁………小さじ1 / ねぎ（みじん切り）………大さじ1 }

つくり方
1 米は洗い、白米の水位目盛3まで水を入れます。
2 機能キーを押した後、炊き分けキーを押して白米 ややしゃっきりを選び、続いて炊飯キーを押します。
3 保温になれば、混ぜてほぐします。
4 豚ヒレ肉は1人分が5切れになるように切り、小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつけて180℃の揚げ油で揚げます。
5 なべにAを入れてあたためます。
6 丼にご飯を入れ、4のカツを5切れずつ並べて5のみそだれを上からかけ、お好みで山椒をふりかけます。

五目ご飯

材料(4～5人分)
米…………3カップ
鶏肉…………50g
油あげ………$^{1}/_{2}$枚
にんじん……35g
こんにゃく……35g
ごぼう………35g
干ししいたけ（もどす）…2～3枚

A { 薄口しょうゆ、みりん…………各大さじ$1\,^{1}/_{2}$ / 塩……小さじ$^{1}/_{2}$ / だしの素………小さじ$^{1}/_{2}$ }
干ししいたけのもどし汁…………適宜
みつば……………適宜

つくり方
1 1cm角に切った鶏肉と、一度熱湯に通して(油抜き)小さめのたんざくに切った油あげをAに5分間つけておきます。
2 にんじん、こんにゃくは小さめのたんざくに切り、こんにゃくは熱湯に通してざるにあげておきます。ごぼうはささがきにし、水にさらしてアクを抜き、ざるにあげておきます。干ししいたけは細切りにします。
3 干ししいたけのもどし汁に1のつけ汁を加え、全体をよく混ぜておきます。
4 米は洗い3を加え、白米の水位目盛3まで水をたして、なべの底からよく混ぜます。
5 1と2の具を4の米の上に平らにのせます。のせた具は米と混ぜないでください。また米や具の量が多いとうまくできません。
6 機能キーを押した後、メニューキーを押して炊きこみを選び、続いて炊飯キーを押します。
7 保温になれば、混ぜてほぐします。
8 器に盛り、みつばを添えます。

パエリア

材料(4～5人分)

- 米……………………3カップ
- えび……………………4～6尾
- はまぐり(あればムール貝)……………4～6個
- いか……………………150g
- ピーマン……………………3個
- オリーブ油……………………大さじ2
- 塩……………………小さじ1/2
- A ｛固形スープの素（砕く）……………1個
- 　 ｛サフラン……………………小さじ1/2
- 　（ターメリック小さじ1/2でもよい）

つくり方

1 えびは殻をむいて背わたを取り、はまぐりは砂出しをして洗います。いかは一口大に切り、ピーマンはあられ切りにします。

2 1をオリーブ油で炒め、塩を加えて味をととのえます。はまぐりの貝が開くまでふたをして加熱します。

3 米は洗い、ひたひたになるくらいに水を入れ、Aを加えてさらに 白米 の水位目盛3まで水をたして、なべの底からよく混ぜます。

4 機能 キーを押した後、メニュー キーを押して 炊きこみ を選び、続いて 炊飯 キーを押します。

5 保温になれば、2の具と煮汁大さじ2を混ぜてほぐします。

ちらしずし

材料(4～5人分)

- 米……………3カップ
- 合わせ酢 ｛酢………大さじ4
- 　｛砂糖……大さじ3
- 　｛塩………小さじ1
- 具 ｛にんじん……20g
- 　｛ごぼう………35g
- 　｛たけのこ……30g
- 　｛生しいたけ…2枚
- 　｛ちくわ………1本
- A ｛だし汁…120mL
- 　｛砂糖……大さじ2
- 　｛しょうゆ…大さじ1
- 　｛みりん(または酒)………大さじ1
- B ｛卵……………2個
- 　｛みりん…小さじ1
- 　｛塩……………少々
- 酢レンコン・のり・紅しょうが……………適宜
- えび・いか・さやえんどう(ゆでる)………適宜

つくり方

1 米は洗い、すしめし の水位目盛3まで水を入れます。

2 機能 キーを押した後、メニュー キーを押して すしめし を選び、続いて 炊飯 キーを押します。

3 保温になれば、ぬれぶきんでふいたすし桶にご飯を移し、すぐに合わせ酢をふりこみ、時々大きく混ぜてあおぐなどして冷まします。

4 にんじんはみじん切り、ごぼうはささがき、たけのこは小さなたんざく切り、生しいたけはせん切りにし、ちくわはたて2つに割り、小口切りにします。Aで汁けがなくなるまで煮ます。

5 Bは混ぜ合わせて薄焼きにして細く切り、錦糸卵を作ります。

6 3のすしめしに4の具を混ぜこみ、最後に、錦糸卵、酢レンコン、のりを散らしてえび、いか、さやえんどうをかざり、紅しょうがを添えます。

七草がゆ

材料(4～5人分)

- 米……………………1カップ
- 青菜類（あれば春の七草※、なければその他の野菜類）……………………75g
- 塩……………………少々

つくり方

1 青菜類は洗って熱湯でゆで、水にとって冷まし、水けを絞って小口切りにしておきます。

2 米は洗い、おかゆ の水位目盛1まで水を入れます。

3 機能 キーを押した後、メニュー キーを押して おかゆ を選び、続いて 炊飯 キーを押します。

4 保温になれば外ぶたを開け、1と塩を加えて軽く混ぜます。または、器に盛り、1を上にのせます。

●おかゆを炊く場合は…
①必ず おかゆ メニューを選ぶ。
②「七草がゆ」などの青菜を入れるおかゆをつくる場合は、青菜はあらかじめゆでておき、おかゆが炊き上がってから加える。
以上のことを守らないと、ふきこぼれや圧力調整装置および安全弁の目詰まりの原因となり危険です。

※春の七草：セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ（カブ）、スズシロ（ダイコン）の7種

山菜おこわ

材料(4～5人分)

- もち米……………………3カップ
- 山菜水煮(パック入り)……………………75g
- A ｛みりん……………………大さじ1
- 　｛塩……………………小さじ1

つくり方

1 米は洗い、ざるにあげて30分以上水切りします。

2 1をなべに入れてAを加え、おこわ の水位目盛3まで水をたして、なべの底からよく混ぜます。
その上に水切りした山菜水煮を平らにのせます。のせた具は米と混ぜないでください。また米や具の量が多いとうまくできません。

3 機能 キーを押した後、メニュー キーを押して おこわ を選び、続いて 炊飯 キーを押します。

4 保温になれば、混ぜてほぐします。
●もち米にうるち米を混ぜて炊く場合は、水加減を水位目盛より少し多めにしてください。

玄米の炊きこみご飯

材料(4～5人分)

玄米……………………………………3カップ
鶏肉……………………………………80g
油あげ…………………………………1枚
にんじん、こんにゃく、ごぼう………各35g
A { 薄口しょうゆ……………………大さじ3
　　みりん……………………………大さじ1/2

つくり方

1 鶏肉は1cm角に切り、油あげは一度熱湯に通して(油抜き)小さめのたんざくに切ります。
2 にんじん、こんにゃくはたんざくに切り、こんにゃくは熱湯に通してざるにあげておきます。ごぼうはささがきにし、水にさらしてアクを抜き、ざるにあげておきます。
3 米は洗いAを加え、玄米 の水位目盛3まで水をたして、なべの底からよく混ぜます。
4 1と2の具を3の米の上に平らにのせます。のせた具は米と混ぜないでください。また米や具の量が多いとうまくできません。
5 機能 キーを押した後、メニュー キーを押して 玄米 を選び、続いて 炊飯 キーを押します。
6 保温になれば、混ぜてほぐします。

●玄米は、もみ殻などを取り除く程度に洗ってください。
●具を加えて炊く場合は、1.0Lサイズでは1～4カップの間で、1.8Lサイズでは2～6カップの間で炊いてください。

中華風玄米がゆ

材料(4～5人分)

玄米……………………………………1カップ
骨付き鶏肉（ぶつ切りにして、湯通しする）……………70g
塩……………………………………………少々
土しょうが、白ねぎ（せん切り）…………適宜

つくり方

1 玄米は洗い、おかゆ の水位目盛1まで水を入れ、鶏肉をのせます。
2 機能 キーを押した後、メニュー キーを押して 玄米がゆ を選び、続いて 炊飯 キーを押します。
3 保温になれば、お好みで塩を加えて軽く混ぜ、土しょうがや白ねぎを添えます。

豆 腐

●できあがりが不十分な場合は取扱説明書P.21～P.24、「とうふ・ヨーグルト・温泉卵・調理の作り方」をご参照ください。

材料(4～5人分)

豆乳(大豆固形分10%以上の無調整豆乳)……500mL
にがり(豆腐が作れると明記してあるもの)……適量※

つくり方

1 なべに水を入れます。（1.0Lサイズは 白米 の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは1まで入れます）
2 健康調理なべに豆乳を入れ、にがりを少しずつ加えながら全体をよく混ぜ（泡ができた場合は取り除きます）、健康調理なべのふたをします。
3 1のなべに2の健康調理なべをセットします。機能 キーを押した後、メニュー キーを押して とうふ を選び、続いて 炊飯 キーを押します。(とうふの標準の調理時間は60分ですが、変更する場合は 時刻合わせ キーを押して設定します)
4 できあがれば健康調理なべを取り出し、常温まで冷ました後、冷蔵庫で冷やします。
※にがりの分量はにがりを販売しているメーカーの説明書に従ってください。

豆腐の5色アイス

材料(4～5人分)

基本のアイス(プレーン)
豆乳(大豆固形分10%以上の無調整豆乳)……500mL
にがり(豆腐が作れると明記してあるもの)……適量※
A { 生クリーム…………………………200mL
　　粉砂糖…………………………………75g
　　卵黄……………………………………1個分
　　バニラエッセンス……………………適宜
・抹茶、レーズン（みじん切り）……各大さじ1
・ココア…………………………………大さじ1
・すりごま 、きなこ……………各大さじ1
・ブルーベリージャム……………大さじ1

つくり方

1～3は上記「豆腐」と同様にします。
4 できあがれば健康調理なべを取り出し、常温まで冷ましておきます。
5 ボールにAと4の豆腐全量を入れ、泡立て器でよく混ぜます。
6 5を5等分にして金属製の容器に流し込み、「抹茶とレーズン」、「ココア」、「すりごまときなこ」、「ブルーベリージャム」をそれぞれに加えてさっと混ぜ合わせ冷凍庫で冷やし固めます。固まるまでときどきかき混ぜます。(何も加えない基本のアイスは「プレーン」としてそのまま冷やし固めます)
●卵は新鮮なものをお使いください。